



NACHOS AU POULET AVEC SAUCE OIKOS À L'AVOCAT

Il suffit d'y intégrer le yogourt pour créer des nachos parfaits et hauts en couleur.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



TEMPS DE CUISSON
10 minutes



PORTIONS
12

CONSEIL : Préparez la sauce jusqu'à 1 jour à l'avance et placez les portions dans un contenant hermétique prêt à être ajouté aux nachos. Vous pouvez faire la même chose avec la salsa.

DIRECTIONS

1. Sauce Oikos à l'avocat : Dans un grand bol, écraser l'avocat jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Incorporer le yogourt, le jus de citron et le paprika fumé. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre; diviser en 12 petits ramequins.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Répartir les croustilles de maïs sur les plaques à pâtisserie en une couche uniforme. Parsemer uniformément le poulet, les tomates, le maïs et l'oignon sur le tout. Parsemer

de fromage et de piments jalapeños; cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

4. Servir les nachos dans des assiettes et ajouter de la sauce Oikos à l'avocat et de la salsa. Garnir de coriandre fraîche, si désiré.

Pour réduire le piquant, retirez les piments jalapeños ou servez-les comme à-côté. Vous pouvez les remplacer par des tranches de piments jalapeños marinés, si désiré.

INGRÉDIENTS

8 t. (2 L) de croustilles de maïs de style tortillas
1 lb (455 g) de poulet haché, cuit
2 tomates, coupées en dés
1 t. (250 mL) de grains de maïs
1 petit oignon rouge, tranché finement
2 t. (500 mL) de cheddar, râpé
2 piments jalapeños, tranchés
2 t. (500 mL) de salsa moyenne
Coriandre fraîche (facultatif)

SAUCE OIKOS À L'AVOCAT

2 avocats mûrs
1 ½ t. (375 mL) de yogourt grec 0 % Oikos
2 c. à thé (10 mL) de jus de citron
1 c. à thé (5 mL) de paprika fumé
Sel et poivre, au goût

Par portion

(1/12e de recette/environ 220 g)

310	calories
18 g	de lipides
6 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
24 g	g de glucides
4 g	de fibres
5 g	de sucre
17 g	de protéines
50 mg	de cholestérol
560 mg	de sodium
550 mg	de potassium
200 mg	de calcium
1,5 mg	de fer



Oikos^{MD} © 2023 WhiteWave Services, Inc.
Danone^{MD} employée sous lic., © 2023 Cie Gervais Danone.
Tous droits réservés.



La diversité au service du mieux
danonefoodservice.ca/fr

